



もっと!ふれあう

# もみのきのきもち



施術師の上野です。  
春を感じられる季節になりましたね。

今回は、肩こりと頭痛の痛みを和らげるツボ、肩井(けんせい)を紹介したいと思います。

肩井は肩こりに効くツボとして、広く知られています。

肩に凝りが生じると肩こり、肩から上の部分、頭部への血行も悪くなっている可能性があります。

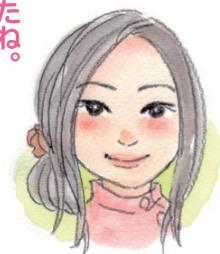
肩井のツボの下には、太めの動脈が走っています。

このツボを刺激することで、頭部や肩の周辺の血流促進に繋がります。頭痛や肩こりの症状を和らげる働きをします。

また、歯や首の痛み、目の疲労の緩和や五十肩や肩腕症候群、うつや自律神経失調症などの神経疾患の緩和にも肩井のツボが用いられることがあります。

肩井は、首を前に曲げたときに、首の付け根のつぼる骨(第7頸椎)と肩先(肩峰)の真ん中に位置するツボです。

肩井の効果的な押し方は…人差し指、あるいは中指の腹を肩井ツボに当て、下へ垂



直方向に引き降ろすような感じで押します。そして、3秒押し、3秒離すといった動作を5〜6回繰り返します。

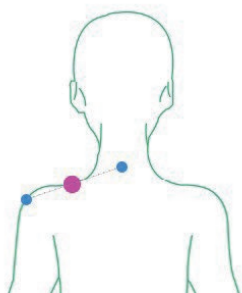
少し痛みが走るかと思いますが、無理のない程度、気持ちの良い強さで押せばよいと思います。

もし、刺激が届かない場合には、押す方向を少し身体の前後に変えてみて、奥の方に「刺激」が得られる方向を探してみてください。

なお、当然ながら効果には個人差があります。個人個人効果を確かめながら、刺激することが大切です。

単なる肩こりが長引いていると思っていたら、実は自律神経失調症だったということもあります。

季節の変わり目です。是非、試してみたいですね。



## ご利用者様の声

冬の間、週一回だったマッサージを2回に増やしてもらいました。

リハビリで外に出る事が出来ないのと、寒いので体が硬くなってしまったのが心配で増やしてもらいました。

心配していたことも起きず、冬を乗り切ることができました。

身体が本当に楽になってよかったです。

安曇野市在住  
0様72歳(ご本人)



## 今月のTOPICS

### ペット紹介

安曇野市 Hさま



ココちゃん 7歳 オストイブードル

特技は、  
隠してあるおやつを探し出すことです。  
帰宅すると、玄関までかけよってきてくれる姿に、とても癒されます。

### 編集後記

陽気もほかほかになり、過ぎやすい季節になりましたね。「もみの木の気持ち」に掲載してほしい内容!募集しています。是非!お近くのスタッフまで、お寄せください。



四月には、寒かった冬も終わり、

暖かい日差しとともに、桜が咲き出しますね、

そんな精一杯、咲き誇る桜を見ると、気持ちも、明るくなり、元気が出てきます。

ことはな

「もみのきのきもち」編集委員会



医療保険適用・訪問マッサージ

# もみのき

お問い合わせ

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1

TEL.0263-87-6806 FAX.0263-87-6816

<http://mominokiazumino.com>